


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8  
пос. Бичевого  
муниципального образования  
Ленинградский район**

  
СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УМР  
Саранди О.С.  
от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 8

Куликова Е.С.  
протокол педсовета № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ритмике**

Уровень образования (класс) – **основное общее образование (для учащихся с интеллектуальными нарушениями), 6 класс**

Учитель -

Количество часов – **68**

**Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС и на основе** Примерной программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденной Министерством образования 06.03.2019г.

## Пояснительная записка

### Цели и задачи

**Целью** курса является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

#### **Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Коррекционно-развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

### Общая характеристика курса

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

## **Описание места курса в учебном плане**

Учебный курс «Ритмика» является частью **коррекционно-развивающей области (коррекционные занятия)** учебного плана. Количество часов в неделю – 2 часа, общее количество часов – 68.

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты:***

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация

творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

1. Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

### ***Предметные результаты:***

1. принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. организованно строиться;
3. сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
4. самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
5. соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
6. легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»;
7. ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

### ***Базовые учебные действия:***

#### Личностные учебные действия:

1. осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
3. целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
4. самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### Коммуникативные учебные действия:

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. обращаться за помощью и принимать помощь;
4. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

5. сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
6. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### Регулятивные учебные действия:

1. адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
2. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
3. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
4. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### Познавательные учебные действия:

1. выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. устанавливать видо-родовые отношения предметов;
3. делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
4. пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
5. читать; писать; выполнять арифметические действия;
6. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
7. работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике в 5 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

#### Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

#### Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.

- выполнять плясовые движения по показу учителя;  
организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

При проведении занятий по ритмике оценивание не предполагается.

## **Содержание программы**

### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве (8 ч)**

Самостоятельно занимать правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

### **2. Ритмико-гимнастические упражнения (28ч)**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

### **3. Координация движений, регулируемых музыкой (6 ч)**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев

одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков.

#### **4. Игры под музыку (12 ч)**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

#### **5. Танцевальные упражнения (14ч)**

Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Все упражнения делаются только с правой или только с левой ноги. Ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо. Такое же движение проводим с левой.

### **Учебно-тематический план**

Глава	Тема	Количество часов
1	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>8</b>
2	<b>Ритмико - гимнастические упражнения</b>	<b>28</b>
3	<b>Координация движений, регулируемых музыкой</b>	<b>6</b>
4	<b>Игры под музыку</b>	<b>12</b>
5	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>14</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	К-во часов	Примечания
	План	Факт			
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>				<b>8</b>	
1			Упражнения на ориентирование в пространстве.	2	Перестроиться из концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
2			Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	2	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя
3			Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	2	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против
4			Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	2	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
<b>Ритмико - гимнастические упражнения</b>				<b>28</b>	
5			Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	2	Наклоны, выпрямление и круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.
6			Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	2	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад
7			Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	2	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы



8			Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	2	Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением Поднимать голову, корпус с позиции на корточках
9			Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук.	2	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
10			Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Махи руками и прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	2	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.
11			Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	2	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх.
12			Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	2	Наклоны и повороты туловища вправо, влево с передачей предметов.
13			Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	2	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо)
14			Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	2	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
15			Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	2	Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Ходить на внутренних краях стопы.
16			Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	2	Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева.

17			Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	2	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
18			Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	2	Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя.
<b>Координация движений, регулируемых музыкой</b>				<b>6</b>	
19			Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	2	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленно, быстро, с ускорением.
20			Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	2	Двигать руками в разном направлении Вращать кистями рук по кругу. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Сжимать и разжимать пальцы рук «Солнышко»
21			Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	2	Выполнять несложные упражнения песни.
<b>Игры под музыку</b>				<b>12</b>	
22			Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	2	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке
23			Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	2	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
24			Игры под музыку. Начало движения.	2	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз
25			Игры под музыку. Разучивание игр,	2	Упражнения на формирование умения начинать движения

			элементов танцевальных движений.		после вступления мелодии
26			Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	2	Разучивать и придумывать новые варианты игр.
27			Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	2	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки.
	<b>Танцевальные упражнения</b>			<b>14</b>	
28			Танцевальные упражнения. Галоп	2	Упражнения на различение элементов народных танцев.
29			Танцевальные упражнения. Круговой галоп	2	Разучивание народных танцев
30			Танцевальные упражнения. Присядка	2	Танцевальный элемент «присядка».
31			Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	2	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)
32			Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	2	Разучивание народных танцев.  Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.
33			Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	2	Выполнять основные движения народных танцев.
34			Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки.  Все упражнения делаются только с правой или только с левой.	2	Двигаться с лидирующей ноги, к примеру, правая, ставится вперед и влево, левая переносится в соответствующую сторону, потом по очереди обе ноги возвращаются на место.
	<b>Всего:</b>			<b>68</b>	

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

1. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика». - М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика».- С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:

Издательство «Глобус», 2009.

7. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
8. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
9. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.
10. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т. С. Лисицкая. – Москва : Просвещение, 1994. – 96 с.
11. Пуртова, Т. В. Русский народный танец. История и современность [Текст] / Т. В. Пуртова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по русскому народному танцу. – Москва, 2003. – С. 114–117.

## **Интернет-ресурсы**

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка».–Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим

отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)

[http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs)

1. Учитель.ру (<http://teacher.fio.ru>)
2. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная <https://www.twirpx.com/file/2705930/>
3. Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>
4. Ритмичные игры онлайн для детей. <https://gamaverse.ru/c/rhythm/>
5. Музыкальные игры онлайн для детей. <https://allforchildren.ru/online/music.php>